



做一顿饭 相当于抽两包烟?

油烟为什么会致癌,这与食用油在高温下的突变有关。

比如菜油本身含有较多的亚麻酸、亚油酸等不饱和脂肪酸,当油温升高到60℃时就开始氧化,升到130℃时氧化物开始分解,形成多种化合物,这些化合物中有些就是致癌物;当食油烧到150℃时,其中的甘油会生成油烟的主要成分“丙烯醛”,其具有强烈的辛辣味,对鼻、眼、咽喉黏膜有较强的刺激;当食油加热到200℃以上时,产生的油烟凝聚物,如氮氧化物等具有很强的毒性;当食油烧到350℃“吐火”时,这时的致癌风险是最高的。

同时,中国饮食文化讲究煎、炒、烹、炸,而煎炒或油炸都可造成空气中“苯丙芘”含量增高。而苯丙芘是国际公认的强致癌物质。烹饪时,煎炒的高温油烟产生有毒烟雾,局部环境恶化,有毒烟雾长期刺激眼和咽喉,损伤呼吸系统细胞组织,如果不加以保护,很容易诱发疾病。英国一项研究报告日前声称,在通风系统差、燃烧效能极低的炊具上做饭一小时,对健康造成的损害,相当于每天吸两包烟。

因此专家提醒,如果家庭主妇们出现声音嘶哑、咽喉疼痛、刺激性干咳、痰中带血、咽部有异物,严重时呼吸困难或颈部出现肿块等症状,且此种症状持续一周以上,则要立即去医院就诊。

据《大众卫生报》

问答

洗完脸不擦干,是好是坏?

洗完脸要尽快擦干,别等自然干。

脸上有水不代表皮肤更吸水、更保湿。如果晾着等自然干,水慢慢蒸发的过程,只会让皮肤变得更干。

运动不出汗,等于减肥没效果吗?

减肥跟出汗多少无关。靠多出汗减掉的体重只是水,不是脂肪。喝点水,吃点东西,体重就会弹回来。裹保鲜膜、蒸桑拿、穿排汗衣……都不减肥。

饭后喝酸奶能帮助消化吗?

喝酸奶不能帮助消化。喝酸奶可以促进胃酸分泌,促进肠道蠕动,但它不含消化酶,并不能帮助消化。如果吃很饱后再喝,只会更饱更不消化。

水果需要削皮吃吗?

水果最好去皮吃。水果皮中的农药残留,会比果肉高很多,最好削皮吃,特别是苹果、葡萄、桃子。如果偶尔没削皮就吃了,也不会有大问题。

跑完步,能不能马上坐下?

运动后,可以坐下。很多人担心跑完步马上坐下,会把屁股坐大。其实屁股肥肉多,真不是运动后坐大的,而是不运动囤起来的。

这样走路能治病

倒着走治腰疼:倒走起源于20世纪70年代,当时一些田径运动员受伤后,通过这种方法进行身体恢复练习。倒走可以锻炼平时很少用到的腰部和背部肌肉,平衡锻炼效果。对久坐的人来说,通过倒走能够有效缓解身体疲劳和腰背酸痛之苦。

但老年人身体机能退化,平衡能力下降,不建议采用倒走锻炼,可以采用正走和倒走相结合的方式,每天走半个小时,使身体各部分肌肉都得到锻炼。

走一字步缓便秘:运动本身就是改善便秘的天然处方,走一字步针对性更强。走一字步的要领是左右脚要轮番踩在两脚之间中线的位置,左右脚掌着地的同时,分别向左右两侧扭胯,上身保持放松。这种走路方式会带动胯部扭动,有助于增加腰部力量,刺激肠胃蠕动,能有效防治便秘。走一字步的运动量不用太大,把其当成每天健走运动的一个环节,走500米就够了。另外,走路时需要注意,摆腿扭胯的动作幅度不要太大,尽量保持身体平衡,以免扭伤脚踝。

边拍边走呼吸畅:走路时,两手半握,虎口张开成弧形。左脚向前迈步的同时,双手向身体两侧打开,在左脚落地的同时,右

手轻轻拍打左胸(以乳头为原点,水平和垂直各划一条直线的上1/4区域),左手则向右侧后腰处拍打。然后迈右腿,左手拍打右胸,右手拍打左后腰,一边前进,一边拍。这种走路方式可以锻炼肺部,有助于呼吸通畅。行走时,要保持身体直立,眼睛向前看。

甩手大步走不驼背:老人常因背部肌肉薄弱、松弛,造成脊柱变形、驼背。走路时,不妨甩开手大步走,可让腰背部肌肉得到舒张,同时,还能锻炼背部和腹部肌肉,减轻腰部负担。行走时要注意上身挺直,下巴前伸,高抬头,两肩向后舒展,迈步大小以两臂伸直的距离为宜,同时前后甩臂,一般以每分钟80-90步为宜。

踮脚走能护肾:随着年龄增长,老人肾气逐渐衰退,中医认为肾为“先天之本”,与骨骼、牙齿、耳朵关系密切,因此,老人肾气衰退主要表现为双腿乏力、牙齿松动、听力减退等。有这些症状的老人,不妨尝试踮脚走路。

踮脚走路时,前脚掌内侧、足大拇指起支撑作用,而足少阴肾经、足厥阴肝经和足太阴脾经过此处。这样可以按摩足三阴,通过足少阴肾经温补肾阳。每天踮起脚走10分钟左右,中间



可以走走停停,累了休息,达到刺激穴位的目的就可以。但踮起脚尖走路有一定难度,尤其对于老年人来说,一定要循序渐进,一开始练习时最好身边有帮扶物。长期坚持,每次不可过量;患有重度骨质疏松的老人,不建议踮脚走路。

据道医学堂

喝水可以“早蜜晚水”

有人提倡清晨喝杯蜂蜜水,睡前喝杯凉开水,也有人提出“养生一日三杯水”,即清晨一杯蜂蜜水,午休以后喝杯淡茶水,睡前喝杯普通的白开水。那么,究竟哪种方法更好呢?

营养专家表示,不提倡早上喝盐水,因为可能导致血压高。早晨可以喝凉白开,或者老人喝一杯蜂蜜水也是可以的。按照水、蜜、盐的功效和人体的生理需要,还是“早蜜晚水”为好。

人经过一夜的睡眠之后,体内大部分水分已被排泄或吸收了。这时,清晨空腹喝一杯蜂蜜水,既可补充水分,又可增加营养,对于老年人来说,还能起到促进排便的作用。而正常情况下,人体内的钠一般不会缺乏,如果每天早晨喝一杯淡盐水,久之,体内的钠含量过高,有可能导致高血压、肾炎等疾病。只有在重体力劳动或剧烈运动后,出汗过多导致钠盐丢失时,才需要

适量喝些淡盐水,以补充水分和电解质。

睡前喝一杯凉开水比喝蜂蜜水更利于养生保健。因为有的人白天饮水不够,晚上喝杯水除了能适当补充一些水分,并且起到爽口、清咽、止咳的作用外,更重要的是为机体一整夜的新陈代谢准备了充足的水分。人体内只有水分充足,组织细胞的代谢活动才能得以充分发挥。另外,午休后喝一点淡茶水也是值得提倡的,这样可以解除午饭时的油腻,并且能提神,使下午能有精力更好地工作。

据《生命时报》



有些人吃蜂蜜 加重体内湿气

蜂蜜滋阴润燥,适合阴虚火旺的病人。但体质寒湿的人,或身体常出现水肿的人,食用蜂蜜反而会加重湿气,弊大于利。所以在食用蜂蜜前,应考虑个人体质。

不同蜂蜜来自不同的植物,枸杞、龙眼、党参、山楂蜜等偏温性,有补益的作用;银杏、黄连、枇杷、菊花蜜、冬蜜、百花蜜等偏凉性,有清热的功效。

在不同时间食用蜂蜜,功效也不同。如临睡前食用,有助于安神,可促进睡眠。另外,蜂蜜对胃酸有双向调节作用,胃酸过多,有溃疡性炎症的人,可在饭前半小时食用,而胃酸缺乏、胃口较差的人,则应在饭后食用。蜂蜜能直接吞咽,也可用水冲服。温水冲服有助于刺激肠道蠕动,帮助排便。对于容易腹泻的人,则以温水冲服为佳(水温不超过60℃)。

据《生命时报》

每天走多久 才能防癌?

多项最新国际研究明确指出,走路可增强免疫力,改善内分泌,调节激素水平,在防癌、抗癌方面功效突出。

预防乳腺癌:研究显示,任何年龄段的女性坚持每天快走1小时都能使患乳腺癌风险降12%。

降低患肠癌风险:每天走路1小时,患大肠癌的风险可降低一半。

防患胰腺癌:每天饭后散步30分钟,可使患胰腺癌风险降低一半。

抵抗前列腺癌:每周只需快走3小时,癌症恶化程度比不运动的人降低57%。

但真让走路发挥实效,还有五方面的讲究:

姿势:抬头挺胸,双目平视,躯干自然伸直;收腹,身体重心稍向前移,两脚落地有节奏感;速度:每秒走两步;时间:下午四点后,这时关节灵活,体力、肢体反应和适应能力最好,心跳和血压也较平稳。如选择晚饭后走路,应在饭后半小时至睡前两小时范围内进行;地点:道路平、空气好;准备:穿双好鞋,做足热身。随身带瓶水,可以少次多量地补充水分。

据家庭医生在线

巧用药膳 白发变黑发

何首乌黑芝麻红枣汤

准备五钱的何首乌和五钱菟丝子、五枚红枣;把黑芝麻打成粉取两匙,黑豆粉一匙。用一千毫升的水熬煮成汤,等到水滚开以后,再加入少许的蜂蜜大约十分钟就可以直接喝了。

每天早晚服用一次,十二天是一个疗程,连续服用三个疗程就能让白发慢慢地变成黑头发。

何首乌黄芪鸡蛋煲

准备何首乌、黄芪、茯苓,用五百毫升的水一起煮前述食材,等到鸡蛋熟了以后去掉鸡蛋壳再煮五分钟。每天早晚各吃一次。

何首乌黄芪鸡蛋煲这款药膳是可以有效的补肝滋肾的,而且还可以适用于气血虚引起的须发早白和脱发,未老先衰这种情况也是可以治疗的。

据三九养生堂

胆经通,头身轻

胆经失调容易发生头晕、头痛、视物模糊、耳鸣等头面五官疾病,以及经脉循行部位的各种不适和疼痛,如胸肋部胀满不舒、腰腿痛,神经精神失调性疾病,如失眠等也与胆经失调有关。刺激胆经及其穴位可以清利头目、聪耳明目、缓解胸肋部胀满、调理睡眠、治疗腰腿痛。

胆经上分布有44个穴位,指腹按压胆经穴位或用手指尖做梳头动作,或按摩耳周,均可以清利头目、缓解眼、耳周围的小肌肉群紧张,增加头皮局部血液循环,达到良好的治疗与保健作用。

胆经通,头身轻:保健锤敲击胆经在腰腿部的循行线路,可起到放松肌肉、舒缓疲劳、缓解神经压迫等作用,亦是很好的保健方法。

头晕头痛、失眠:按摩、针刺阳白、头临泣、目窗、风池、四聪穴等头部穴位可以改善头皮微循环、镇静安神。

腰腿痛:环跳穴位于人体股外侧部,是治疗椎间盘突出或梨状肌综合征等坐骨神经压迫症候群的特效穴位,刺激该穴可以治疗半身不遂、下肢萎缩、腰痛。

据《健康报》

男性无名指长短与前列腺癌有关

前列腺癌是男性特有的一种癌症,研究称右手无名指长短竟然跟前列腺癌有关,如果右手无名指明显长于食指,那么前列腺癌的危險就比较大。但是无名指长度比食指略长或相当,则表明前列腺癌危險较小。

血检结果显示,右手无名指较长的男性其前列腺癌抗前列腺(PSA)水平更高。当前列腺癌发生的时候,患者的PSA水平就会升高。研究人员之所以选择参试者右手,是因为右手食

指和无名指的长度对比差距通常比左手更大,这与胎儿时期对激素变化更敏感不无关系。

在众多的有关手指长度与男性健康的研究中,大多数的结论都是无名指长好处多,比如,心脏病危險小,学习成绩好,生育能力强等。去年,英国南安普敦大学一项研究发现,无名指长的男青年跑步速度更快。这些研究的关键点是,胎儿时期接触的睾酮激素水平有关。

据家庭医生在线